

7月の給食目標

7月給食献立予定表

令和7年度

小貝小学校

楽しい給食にしよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

- ◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

楽しい給食にしよう		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		あか		みどり		きいろ		エネルギー (kcal)	
朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。 ◎ 3つのグループを食べた。 ○ 2つのグループを食べた。 △ 1つのグループを食べた。 × 何も食べない。								たんぱく質 (g) 脂質(g)	
曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (火)	バターピラフ 牛乳 トマトミートオムレツ チーズいりマカロニサラダ ウインナーとやさいのスープ	ベーコン たまご とりにく ハム ウインナー	 牛乳 チーズ	たまねぎ トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		米 でんぶん マカロニ じゃがいも	大豆バター 油 和風ドレッシング	647 21.8 26.3	
2 (水)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい② かんぴょうサラダ マーボーはるさめ	 えび たら ハム ぶたにく とりにく みそ	 牛乳 	たまねぎ かんぴょう だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にんにく		米 パン粉 小麦粉 さとう はるさめ でんぶん	油 ノンエッグマヨ ごま油	673 21.5 22.0	
3 (木)	バターロールパン 牛乳 あじのパンこやき ハムとだいこんのマリネ トマトクリームペンネ	 あじ ハム ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 こなチーズ	パセリ だいこん パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト		小麦粉 さとう パン粉 マカロニ さとう	ショートニング マーガリン サラダ油 マリネドレッシング サラダ油	662 28.3 33.1	
4 (金)	ごはん 牛乳 ハムカツ とうふサラダ たまねぎとふのみそしる	 ハム とうふ あぶらあげ みそ	 牛乳 わかめ こんぶ くきわかめ ぶのり とさかのり	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう		米 パン粉 でんぶん 棒々鶏ドレッシング ふ	サラダ油	627 22.0 19.8	
* セタ給食 * (たなばたきゅうしよく)									
7 (月)	ホワイトカレーライス (むぎいりターメリックライス) (ホワイトカレー) 牛乳 ほしがたハンバーグ (ケチャップソース) グリーンサラダ あまのがわソーダゼリー	とりにく だいず しろいんげんまめ とりにく ぶたにく だいず 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ トマト さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり		米 麦 じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	サラダ油 豚脂 和風ドレッシング	761 25.6 21.4	
8 (火)	わかめむぎごはん 牛乳 いわしのおかかに ポテトサラダ かきたまじる	 いわし かつおぶし まぐろツナ とうふ たまご みそ	わかめ 牛乳	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		米 麦 さとう でんぶん じゃがいも でんぶん		678 25.2 22.7	
9 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのチーズやき ひじきのごもくいりに こまつなのみそしる	 とりにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	 牛乳 チーズ ひじき	あかピーマン パセリ にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく にんじん こまつな		米 パン粉 さとう さとう	油 サラダ油 ごま油	623 25.6 22.6	
10 (木)	しおラーメン 牛乳 はるまき あさづけ れいとうみかん	ぶたにく なんと ぶたにく	 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし きくらげ めんま しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ みかん		ちゅうかめん はるさめ 小麦粉 米粉 でんぶん	ごま油 サラダ油 サラダ油	692 22.2 27.5	
11 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー パンパンジーサラダ しるビーフン	ぶたにく さきみ とりにく みそ	 牛乳	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん もやし しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ		米 さとう でんぶん 棒々鶏ドレッシング ビーフン	サラダ油 ごま油 ごま	629 27.3 19.9	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
664kcal	24.5g	23.2g	2.6g



朝ごはんは食べましたか？
 ③ 3つのグループを食べた。
 ② 2つのグループを食べた。
 ① 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

朝ごはんは食べましたか？
 ① 1つを食べてください。
 ② 2つを食べてください。
 ③ 3つを食べてください。
 ④ 4つを食べてください。
 ⑤ 5つを食べてください。
 ⑥ 6つを食べてください。
 ⑦ 7つを食べてください。
 ⑧ 8つを食べてください。
 ⑨ 9つを食べてください。
 ⑩ 10つを食べてください。
 ⑪ 11つを食べてください。
 ⑫ 12つを食べてください。
 ⑬ 13つを食べてください。
 ⑭ 14つを食べてください。
 ⑮ 15つを食べてください。
 ⑯ 16つを食べてください。
 ⑰ 17つを食べてください。
 ⑱ 18つを食べてください。
 ⑲ 19つを食べてください。
 ⑳ 20つを食べてください。
 ㉑ 21つを食べてください。
 ㉒ 22つを食べてください。
 ㉓ 23つを食べてください。
 ㉔ 24つを食べてください。
 ㉕ 25つを食べてください。
 ㉖ 26つを食べてください。
 ㉗ 27つを食べてください。
 ㉘ 28つを食べてください。
 ㉙ 29つを食べてください。
 ㉚ 30つを食べてください。
 ㉛ 31つを食べてください。
 ㉜ 32つを食べてください。
 ㉝ 33つを食べてください。
 ㉞ 34つを食べてください。
 ㉟ 35つを食べてください。
 ㊱ 36つを食べてください。
 ㊲ 37つを食べてください。
 ㊳ 38つを食べてください。
 ㊴ 39つを食べてください。
 ㊵ 40つを食べてください。
 ㊶ 41つを食べてください。
 ㊷ 42つを食べてください。
 ㊸ 43つを食べてください。
 ㊹ 44つを食べてください。
 ㊺ 45つを食べてください。
 ㊻ 46つを食べてください。
 ㊼ 47つを食べてください。
 ㊽ 48つを食べてください。
 ㊾ 49つを食べてください。
 ㊿ 50つを食べてください。
 ㊿ 51つを食べてください。
 ㊿ 52つを食べてください。
 ㊿ 53つを食べてください。
 ㊿ 54つを食べてください。
 ㊿ 55つを食べてください。
 ㊿ 56つを食べてください。
 ㊿ 57つを食べてください。
 ㊿ 58つを食べてください。
 ㊿ 59つを食べてください。
 ㊿ 60つを食べてください。
 ㊿ 61つを食べてください。
 ㊿ 62つを食べてください。
 ㊿ 63つを食べてください。
 ㊿ 64つを食べてください。
 ㊿ 65つを食べてください。
 ㊿ 66つを食べてください。
 ㊿ 67つを食べてください。
 ㊿ 68つを食べてください。
 ㊿ 69つを食べてください。
 ㊿ 70つを食べてください。
 ㊿ 71つを食べてください。
 ㊿ 72つを食べてください。
 ㊿ 73つを食べてください。
 ㊿ 74つを食べてください。
 ㊿ 75つを食べてください。
 ㊿ 76つを食べてください。
 ㊿ 77つを食べてください。
 ㊿ 78つを食べてください。
 ㊿ 79つを食べてください。
 ㊿ 80つを食べてください。
 ㊿ 81つを食べてください。
 ㊿ 82つを食べてください。
 ㊿ 83つを食べてください。
 ㊿ 84つを食べてください。
 ㊿ 85つを食べてください。
 ㊿ 86つを食べてください。
 ㊿ 87つを食べてください。
 ㊿ 88つを食べてください。
 ㊿ 89つを食べてください。
 ㊿ 90つを食べてください。
 ㊿ 91つを食べてください。
 ㊿ 92つを食べてください。
 ㊿ 93つを食べてください。
 ㊿ 94つを食べてください。
 ㊿ 95つを食べてください。
 ㊿ 96つを食べてください。
 ㊿ 97つを食べてください。
 ㊿ 98つを食べてください。
 ㊿ 99つを食べてください。
 ㊿ 100つを食べてください。
 ㊿ 101つを食べてください。
 ㊿ 102つを食べてください。
 ㊿ 103つを食べてください。
 ㊿ 104つを食べてください。
 ㊿ 105つを食べてください。
 ㊿ 106つを食べてください。
 ㊿ 107つを食べてください。
 ㊿ 108つを食べてください。
 ㊿ 109つを食べてください。
 ㊿ 110つを食べてください。
 ㊿ 111つを食べてください。
 ㊿ 112つを食べてください。
 ㊿ 113つを食べてください。
 ㊿ 114つを食べてください。
 ㊿ 115つを食べてください。
 ㊿ 116つを食べてください。
 ㊿ 117つを食べてください。
 ㊿ 118つを食べてください。
 ㊿ 119つを食べてください。
 ㊿ 120つを食べてください。
 ㊿ 121つを食べてください。
 ㊿ 122つを食べてください。
 ㊿ 123つを食べてください。
 ㊿ 124つを食べてください。
 ㊿ 125つを食べてください。
 ㊿ 126つを食べてください。
 ㊿ 127つを食べてください。
 ㊿ 128つを食べてください。
 ㊿ 129つを食べてください。
 ㊿ 130つを食べてください。
 ㊿ 131つを食べてください。
 ㊿ 132つを食べてください。
 ㊿ 133つを食べてください。
 ㊿ 134つを食べてください。
 ㊿ 135つを食べてください。
 ㊿ 136つを食べてください。
 ㊿ 137つを食べてください。
 ㊿ 138つを食べてください。
 ㊿ 139つを食べてください。
 ㊿ 140つを食べてください。
 ㊿ 141つを食べてください。
 ㊿ 142つを食べてください。
 ㊿ 143つを食べてください。
 ㊿ 144つを食べてください。
 ㊿ 145つを食べてください。
 ㊿ 146つを食べてください。
 ㊿ 147つを食べてください。
 ㊿ 148つを食べてください。
 ㊿ 149つを食べてください。
 ㊿ 150つを食べてください。
 ㊿ 151つを食べてください。
 ㊿ 152つを食べてください。
 ㊿ 153つを食べてください。
 ㊿ 154つを食べてください。
 ㊿ 155つを食べてください。
 ㊿ 156つを食べてください。
 ㊿ 157つを食べてください。
 ㊿ 158つを食べてください。
 ㊿ 159つを食べてください。
 ㊿ 160つを食べてください。
 ㊿ 161つを食べてください。
 ㊿ 162つを食べてください。
 ㊿ 163つを食べてください。
 ㊿ 164つを食べてください。
 ㊿ 165つを食べてください。
 ㊿ 166つを食べてください。
 ㊿ 167つを食べてください。
 ㊿ 168つを食べてください。
 ㊿ 169つを食べてください。
 ㊿ 170つを食べてください。
 ㊿ 171つを食べてください。
 ㊿ 172つを食べてください。
 ㊿ 173つを食べてください。
 ㊿ 174つを食べてください。
 ㊿ 175つを食べてください。
 ㊿ 176つを食べてください。
 ㊿ 177つを食べてください。
 ㊿ 178つを食べてください。
 ㊿ 179つを食べてください。
 ㊿ 180つを食べてください。
 ㊿ 181つを食べてください。
 ㊿ 182つを食べてください。
 ㊿ 183つを食べてください。
 ㊿ 184つを食べてください。
 ㊿ 185つを食べてください。
 ㊿ 186つを食べてください。
 ㊿ 187つを食べてください。
 ㊿ 188つを食べてください。
 ㊿ 189つを食べてください。
 ㊿ 190つを食べてください。
 ㊿ 191つを食べてください。
 ㊿ 192つを食べてください。
 ㊿ 193つを食べてください。
 ㊿ 194つを食べてください。
 ㊿ 195つを食べてください。
 ㊿ 196つを食べてください。
 ㊿ 197つを食べてください。
 ㊿ 198つを食べてください。
 ㊿ 199つを食べてください。
 ㊿ 200つを食べてください。
 ㊿ 201つを食べてください。
 ㊿ 202つを食べてください。
 ㊿ 203つを食べてください。
 ㊿ 204つを食べてください。
 ㊿ 205つを食べてください。
 ㊿ 206つを食べてください。
 ㊿ 207つを食べてください。
 ㊿ 208つを食べてください。
 ㊿ 209つを食べてください。
 ㊿ 210つを食べてください。
 ㊿ 211つを食べてください。
 ㊿ 212つを食べてください。
 ㊿ 213つを食べてください。
 ㊿ 214つを食べてください。
 ㊿ 215つを食べてください。
 ㊿ 216つを食べてください。
 ㊿ 217つを食べてください。
 ㊿ 218つを食べてください。
 ㊿ 219つを食べてください。
 ㊿ 220つを食べてください。
 ㊿ 221つを食べてください。
 ㊿ 222つを食べてください。
 ㊿ 223つを食べてください。
 ㊿ 224つを食べてください。
 ㊿ 225つを食べてください。
 ㊿ 226つを食べてください。
 ㊿ 227つを食べてください。
 ㊿ 228つを食べてください。
 ㊿ 229つを食べてください。
 ㊿ 230つを食べてください。
 ㊿ 231つを食べてください。
 ㊿ 232つを食べてください。
 ㊿ 233つを食べてください。
 ㊿ 234つを食べてください。
 ㊿ 235つを食べてください。
 ㊿ 236つを食べてください。
 ㊿ 237つを食べてください。
 ㊿ 238つを食べてください。
 ㊿ 239つを食べてください。
 ㊿ 240つを食べてください。
 ㊿ 241つを食べてください。
 ㊿ 242つを食べてください。
 ㊿ 243つを食べてください。
 ㊿ 244つを食べてください。
 ㊿ 245つを食べてください。
 ㊿ 246つを食べてください。
 ㊿ 247つを食べてください。
 ㊿ 248つを食べてください。
 ㊿ 249つを食べてください。
 ㊿ 250つを食べてください。
 ㊿ 251つを食べてください。
 ㊿ 252つを食べてください。
 ㊿ 253つを食べてください。
 ㊿ 254つを食べてください。
 ㊿ 255つを食べてください。
 ㊿ 256つを食べてください。
 ㊿ 257つを食べてください。
 ㊿ 258つを食べてください。
 ㊿ 259つを食べてください。
 ㊿ 260つを食べてください。
 ㊿ 261つを食べてください。
 ㊿ 262つを食べてください。
 ㊿ 263つを食べてください。
 ㊿ 264つを食べてください。
 ㊿ 265つを食べてください。
 ㊿ 266つを食べてください。
 ㊿ 267つを食べてください。
 ㊿ 268つを食べてください。
 ㊿ 269つを食べてください。
 ㊿ 270つを食べてください。
 ㊿ 271つを食べてください。
 ㊿ 272つを食べてください。
 ㊿ 273つを食べてください。
 ㊿ 274つを食べてください。
 ㊿ 275つを食べてください。
 ㊿ 276つを食べてください。
 ㊿ 277つを食べてください。
 ㊿ 278つを食べてください。
 ㊿ 279つを食べてください。
 ㊿ 280つを食べてください。
 ㊿ 281つを食べてください。
 ㊿ 282つを食べてください。
 ㊿ 283つを食べてください。
 ㊿ 284つを食べてください。
 ㊿ 285つを食べてください。
 ㊿ 286つを食べてください。
 ㊿ 287つを食べてください。
 ㊿ 288つを食べてください。
 ㊿ 289つを食べてください。
 ㊿ 290つを食べてください。
 ㊿ 291つを食べてください。
 ㊿ 292つを食べてください。
 ㊿ 293つを食べてください。
 ㊿ 294つを食べてください。
 ㊿ 295つを食べてください。
 ㊿ 296つを食べてください。
 ㊿ 297つを食べてください。
 ㊿ 298つを食べてください。
 ㊿ 299つを食べてください。
 ㊿ 300つを食べてください。
 ㊿ 301つを食べてください。
 ㊿ 302つを食べてください。
 ㊿ 303つを食べてください。
 ㊿ 304つを食べてください。
 ㊿ 305つを食べてください。
 ㊿ 306つを食べてください。
 ㊿ 307つを食べてください。
 ㊿ 308つを食べてください。
 ㊿ 309つを食べてください。
 ㊿ 310つを食べてください。
 ㊿ 311つを食べてください。
 ㊿ 312つを食べてください。
 ㊿ 313つを食べてください。
 ㊿ 314つを食べてください。
 ㊿ 315つを食べてください。
 ㊿ 316つを食べてください。
 ㊿ 317つを食べてください。
 ㊿ 318つを食べてください。
 ㊿ 319つを食べてください。
 ㊿ 320つを食べてください。
 ㊿ 321つを食べてください。
 ㊿ 322つを食べてください。
 ㊿ 323つを食べてください。
 ㊿ 324つを食べてください。
 ㊿ 325つを食べてください。
 ㊿ 326つを食べてください。
 ㊿ 327つを食べてください。
 ㊿ 328つを食べてください。
 ㊿ 329つを食べてください。
 ㊿ 330つを食べてください。
 ㊿ 331つを食べてください。
 ㊿ 332つを食べてください。
 ㊿ 333つを食べてください。
 ㊿ 334つを食べてください。
 ㊿ 335つを食べてください。
 ㊿ 336つを食べてください。
 ㊿ 337つを食べてください。
 ㊿ 338つを食べてください。
 ㊿ 339つを食べてください。
 ㊿ 340つを食べてください。
 ㊿ 341つを食べてください。
 ㊿ 342つを食べてください。
 ㊿ 343つを食べてください。
 ㊿ 344つを食べてください。
 ㊿ 345つを食べてください。
 ㊿ 346つを食べてください。
 ㊿ 347つを食べてください。
 ㊿ 348つを食べてください。
 ㊿ 349つを食べてください。
 ㊿ 350つを食べてください。
 ㊿ 351つを食べてください。
 ㊿ 352つを食べてください。
 ㊿ 353つを食べてください。
 ㊿ 354つを食べてください。
 ㊿ 355つを食べてください。
 ㊿ 356つを食べてください。
 ㊿ 357つを食べてください。
 ㊿ 358つを食べてください。
 ㊿ 359つを食べてください。
 ㊿ 360つを食べてください。
 ㊿ 361つを食べてください。
 ㊿ 362つを食べてください。
 ㊿ 363つを食べてください。
 ㊿ 364つを食べてください。
 ㊿ 365つを食べてください。
 ㊿ 366つを食べてください。
 ㊿ 367つを食べてください。
 ㊿ 368つを食べてください。
 ㊿ 369つを食べてください。
 ㊿ 370つを食べてください。
 ㊿ 371つを食べてください。
 ㊿ 372つを食べてください。
 ㊿ 373つを食べてください。
 ㊿ 374つを食べてください。
 ㊿ 375つを食べてください。
 ㊿ 376つを食べてください。
 ㊿ 377つを食べてください。
 ㊿ 378つを食べてください。
 ㊿ 379つを食べてください。
 ㊿ 380つを食べてください。
 ㊿ 381つを食べてください。
 ㊿ 382つを食べてください。
 ㊿ 383つを食べてください。
 ㊿ 384つを食べてください。
 ㊿ 385つを食べてください。
 ㊿ 386つを食べてください。
 ㊿ 387つを食べてください。
 ㊿ 388つを食べてください。
 ㊿ 389つを食べてください。
 ㊿ 390つを食べてください。
 ㊿ 391つを食べてください。
 ㊿ 392つを食べてください。
 ㊿ 393つを食べてください。
 ㊿ 394つを食べてください。
 ㊿ 395つを食べてください。
 ㊿ 396つを食べてください。
 ㊿ 397つを食べてください。
 ㊿ 398つを食べてください。
 ㊿ 399つを食べてください。
 ㊿ 400つを食べてください。
 ㊿ 401つを食べてください。
 ㊿ 402つを食べてください。
 ㊿ 403つを食べてください。
 ㊿ 404つを食べてください。
 ㊿ 405つを食べてください。
 ㊿ 406つを食べてください。
 ㊿ 407つを食べてください。
 ㊿ 408つを食べてください。
 ㊿ 409つを食べてください。
 ㊿ 410つを食べてください。
 ㊿ 411つを食べてください。
 ㊿ 412つを食べてください。
 ㊿ 413つを食べてください。
 ㊿ 414つを食べてください。
 ㊿ 415つを食べてください。
 ㊿ 416つを食べてください。
 ㊿ 417つを食べてください。
 ㊿ 418つを食べてください。
 ㊿ 419つを食べてください。
 ㊿ 420つを食べてください。
 ㊿ 421つを食べてください。
 ㊿ 422つを食べてください。
 ㊿ 423つを食べてください。
 ㊿ 424つを食べてください。
 ㊿ 425つを食べてください。
 ㊿ 426つを食べてください。
 ㊿ 427つを食べてください。
 ㊿ 428つを食べてください。
 ㊿ 429つを食べてください。
 ㊿ 430つを食べてください。
 ㊿ 431つを食べてください。
 ㊿ 432つを食べてください。
 ㊿ 433つを食べてください。
 ㊿ 434つを食べてください。
 ㊿ 435つを食べてください。
 ㊿ 436つを食べてください。
 ㊿ 437つを食べてください。
 ㊿ 438つを食べてください。
 ㊿ 439つを食べてください。
 ㊿ 440つを食べてください。
 ㊿ 441つを食べてください。
 ㊿ 442つを食べてください。
 ㊿ 443つを食べてください。
 ㊿ 444つを食べてください。
 ㊿ 445つを食べてください。
 ㊿ 446つを食べてください。
 ㊿ 447つを食べてください。
 ㊿ 448つを食べてください。
 ㊿ 449つを食べてください。
 ㊿ 450つを食べてください。
 ㊿ 451つを食べてください。
 ㊿ 452つを食べてください。
 ㊿ 453つを食べてください。
 ㊿ 454つを食べてください。
 ㊿ 455つを食べてください。
 ㊿ 456つを食べてください。
 ㊿ 457つを食べてください。
 ㊿ 458つを食べてください。
 ㊿ 459つを食べてください。
 ㊿ 460つを食べてください。
 ㊿ 461つを食べてください。
 ㊿ 462つを食べてください。
 ㊿ 463つを食べてください。
 ㊿ 464つを食べてください。
 ㊿ 465つを食べてください。
 ㊿ 466つを食べてください。
 ㊿ 467つを食べてください。
 ㊿ 468つを食べてください。
 ㊿ 469つを食べてください。
 ㊿ 470つを食べてください。
 ㊿ 471つを食べてください。
 ㊿ 472つを食べてください。
 ㊿ 473つを食べてください。
 ㊿ 474つを食べてください。
 ㊿ 475つを食べてください。
 ㊿ 476つを食べてください。
 ㊿ 477つを食べてください。
 ㊿ 478つを食べてください。
 ㊿ 479つを食べてください。
 ㊿ 480つを食べてください。
 ㊿ 481つを食べてください。
 ㊿ 482つを食べてください。
 ㊿ 483つを食べてください。
 ㊿ 484つを食べてください。
 ㊿ 485つを食べてください。
 ㊿ 486つを食べてください。
 ㊿ 487つを食べてください。
 ㊿ 488つを食べてください。
 ㊿ 489つを食べてください。
 ㊿ 490つを食べてください。
 ㊿ 491つを食べてください。
 ㊿ 492つを食べてください。
 ㊿ 493つを食べてください。
 ㊿ 494つを食べてください。
 ㊿ 495つを食べてください。
 ㊿ 496つを食べてください。
 ㊿ 497つを食べてください。
 ㊿ 498つを食べてください。
 ㊿ 499つを食べてください。
 ㊿ 500つを食べてください。
 ㊿ 501つを食べてください。
 ㊿ 502つを食べてください。
 ㊿ 503つを食べてください。
 ㊿ 504つを食べてください。
 ㊿ 505つを食べてください。
 ㊿ 506つを食べてください。
 ㊿ 507つを食べてください。
 ㊿ 508つを食べてください。
 ㊿ 509つを食べてください。
 ㊿ 510つを食べてください。
 ㊿ 511つを食べてください。
 ㊿ 512つを食べてください。
 ㊿ 513つを食べてください。
 ㊿ 514つを食べてください。
 ㊿ 515つを食べてください。
 ㊿ 516つを食べてください。
 ㊿ 517つを食べてください。
 ㊿ 518つを食べてください。
 ㊿ 519つを食べてください。
 ㊿ 520つを食べてください。
 ㊿ 521つを食べてください。
 ㊿ 522つを食べてください。
 ㊿ 523つを食べてください。
 ㊿ 524つを食べてください。
 ㊿ 525つを食べてください。
 ㊿ 526つを食べてください。
 ㊿ 527つを食べてください。
 ㊿ 528つを食べてください。
 ㊿ 529つを食べてください。
 ㊿ 530つを食べてください。
 ㊿ 531つを食べてください。
 ㊿ 532つを食べてください。
 ㊿ 533つを食べてください。
 ㊿ 534つを食べてください。
 ㊿ 535つを食べてください。
 ㊿ 536つを食べてください。
 ㊿ 537つを食べてください。
 ㊿ 538つを食べてください。
 ㊿ 539つを食べてください。
 ㊿ 540つを食べてください。
 ㊿ 541つを食べてください。
 ㊿ 542つを食べてください。
 ㊿ 543つを食べてください。
 ㊿ 544つを食べてください。
 ㊿ 545つを食べてください。
 ㊿ 546つを食べてください。
 ㊿ 547つを食べてください。
 ㊿ 548つを食べてください。
 ㊿ 549つを食べてください。
 ㊿ 550つを食べてください。
 ㊿ 551つを食べてください。
 ㊿ 552つを食べてください。
 ㊿ 553つを食べてください。
 ㊿ 554つを食べてください。
 ㊿ 555つを食べてください。
 ㊿ 556つを食べてください。
 ㊿ 557つを食べてください。
 ㊿ 558つを食べてください。
 ㊿ 559つを食べてください。
 ㊿ 560つを食べてください。
 ㊿ 561つを食べてください。
 ㊿ 562つを食べてください。
 ㊿ 563つを食べてください。
 ㊿ 564つを食べてください。
 ㊿ 565つを食べてください。
 ㊿ 566つを食べてください。
 ㊿ 567つを食べてください。
 ㊿ 568つを食べてください。
 ㊿ 569つを食べてください。
 ㊿ 570つを食べてください。
 ㊿ 571つを食べてください。
 ㊿ 572つを食べてください。
 ㊿ 573つを食べてください。
 ㊿ 574つを食べてください。
 ㊿ 575つを食べてください。
 ㊿ 576つを食べてください。
 ㊿ 577つを食べてください。
 ㊿ 578つを食べてください。
 ㊿ 579つを食べてください。
 ㊿ 580つを食べてください。
 ㊿ 581つを食べてください。
 ㊿ 582つを食べてください。
 ㊿ 583つを食べてください。
 ㊿ 584つを食べてください。
 ㊿ 585つを食べてください。
 ㊿ 586つを食べてください。
 ㊿ 587つを食べてください。
 ㊿ 588つを食べてください。
 ㊿ 589つを食べてください。
 ㊿ 590つを食べてください。
 ㊿ 591つを食べてください。
 ㊿ 592つを食べてください。
 ㊿ 593つを食べてください。
 ㊿ 594つを食べてください。
 ㊿ 595つを食べてください。
 ㊿ 596つを食べてください。
 ㊿ 597つを食べてください。
 ㊿ 598つを食べてください。
 ㊿ 599つを食べてください。
 ㊿ 600つを食べてください。
 ㊿ 601つを食べてください。
 ㊿ 602つを食べてください。
 ㊿ 603つを食べてください。
 ㊿ 604つを食べてください。
 ㊿ 605つを食べてください。
 ㊿ 606つを食べてください。
 ㊿ 607つを食べてください。
 ㊿ 608つを食べてください。
 ㊿ 609つを食べてください。
 ㊿ 610つを食べてください。
 ㊿ 611つを食べてください。
 ㊿ 612つを食べてください。
 ㊿ 613つを食べてください。
 ㊿ 614つを食べてください。
 ㊿ 615つを食べてください。
 ㊿ 616つを食べてください。
 ㊿ 617つを食べてください。
 ㊿ 618つを食べてください。
 ㊿ 619つを食べてください。
 ㊿ 620つを食べてください。
 ㊿ 621つを食べてください。
 ㊿ 622つを食べてください。
 ㊿ 623つを食べてください。
 ㊿ 624つを食べてください。
 ㊿ 625つを食べてください。
 ㊿ 626つを食べてください。
 ㊿ 627つを食べてください。
 ㊿ 628つを食べてください。
 ㊿ 629つを食べてください。
 ㊿ 630つを食べてください。
 ㊿ 631つを食べてください。
 ㊿ 632つを食べてください。
 ㊿ 633つを食べてください。
 ㊿ 634つを食べてください。
 ㊿ 635つを食べてください。
 ㊿ 636つを食べてください。
 ㊿ 637つを食べてください。
 ㊿ 638つを食べてください。
 ㊿ 639つを食べてください。
 ㊿ 640つを食べてください。
 ㊿ 641つを食べてください。
 ㊿ 642つを食べてください。
 ㊿ 643つを食べてください。
 ㊿ 644つを食べてください。
 ㊿ 645つを食べてください。
 ㊿ 646つを食べてください。
 ㊿ 647つを食べてください。
 ㊿ 648つを食べてください。
 ㊿ 649つを食べてください。
 ㊿ 650つを食べてください。
 ㊿ 651つを食べてください。
 ㊿ 652つを食べてください。
 ㊿ 653つを食べてください。
 ㊿ 654つを食べてください。
 ㊿ 655つを食べてください。
 ㊿ 656つを食べてください。
 ㊿ 657つを食べてください。
 ㊿ 658つを食べてください。
 ㊿ 659つを食べてください。
 ㊿ 660つを食べてください。
 ㊿ 661つを食べてください。
 ㊿ 662つを食べてください。
 ㊿ 663つを食べてください。
 ㊿ 664つを食べてください。
 ㊿ 665つを食べてください。
 ㊿ 666つを食べてください。
 ㊿ 667つを食べてください。
 ㊿ 668つを食べてください。
 ㊿ 669つを食べてください。
 ㊿ 670つを食べてください。
 ㊿ 671つを食べてください。
 ㊿ 672つを食べてください。
 ㊿ 673つを食べてください。
 ㊿ 674つを食べてください。
 ㊿ 675つを食べてください。
 ㊿ 676つを食べてください。
 ㊿ 677つを食べてください。
 ㊿ 678つを食べてください。
 ㊿ 679つを食べてください。
 ㊿ 680つを食べてください。
 ㊿ 681つを食べてください。
 ㊿ 682つを食べてください。
 ㊿ 683つを食べてください。
 ㊿ 684つを食べてください。
 ㊿ 685つを食べてください。
 ㊿ 686つを食べてください。
 ㊿ 687つを食べてください。
 ㊿ 688つを食べてください。
 ㊿ 689つを食べてください。
 ㊿ 690つを食べてください。
 ㊿ 691つを食べてください。
 ㊿ 692つを食べてください。
 ㊿ 693つを食べてください。
 ㊿ 694つを食べてください。
 ㊿ 695つを食べてください。
 ㊿ 696つを食べてください。
 ㊿ 697つを食べてください。
 ㊿ 698つを食べてください。
 ㊿ 699つを食べてください。
 ㊿ 700つを食べてください。
 ㊿ 701つを食べてください。
 ㊿ 702つを食べてください。
 ㊿ 703つを食べてください。
 ㊿ 704つを食べてください。
 ㊿ 705つを食べてください。
 ㊿ 706つを食べてください。
 ㊿ 707つを食べてください。
 ㊿ 708つを食べてください。
 ㊿ 709つを食べてください。
 ㊿ 710つを食べてください。
 ㊿ 711つを食べてください。
 ㊿ 712つを食べてください。
 ㊿ 713つを食べてください。
 ㊿ 714つを食べてください。
 ㊿ 715つを食べてください。
 ㊿ 716つを食べてください。
 ㊿ 717つを食べてください。
 ㊿ 718つを食べてください。
 ㊿ 719つを食べてください。
 ㊿ 720つを食べてください。
 ㊿ 721つを食べてください。
 ㊿ 722つを食べてください。
 ㊿ 723つを食べてください。
 ㊿ 724つを食べてください。
 ㊿ 725つを食べてください。
 ㊿ 726つを食べてください。
 ㊿ 727つを食べてください。
 ㊿ 728つを食べてください。
 ㊿ 729つを食べてください。
 ㊿ 730つを食べてください。
 ㊿ 731つを食べてください。
 ㊿ 732つを食べてください。
 ㊿ 733つを食べてください。
 ㊿ 734つを

LET'S TRY

1学期最後の給食に「殻付き(からつき)たまご」が登場!!

自分でじょうずに割れるかな?

心配な人は、おうちで練習してみるといいよ!!

給食に出るのは
温泉たまごです。

※半熟のたまご

から はい たまご わ
殻が入らないじょうずな卵の割りかた

- 1 平らな面で
たまごにヒビを
入れる。
- 2 ヒビが入った
ところを
上における。
- 3 ヒビのところに
おやゆびをあて、
たまごを両側に
開くように割る。

★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×